

Boule | Pétanque 100 Tipps die dein Spiel verbessern

Das Beste aus 16 Jahren Training
Daniel Dias



boule-training.de
daniel dias

Empfohlen vom
Deutschen Pétanque Verband D.P.V.



Daniel Dias

Boule | Pétanque

100 Tipps, die dein Spiel verbessern

Daniel Dias

Boule | Pétanque

100 Tipps, die dein Spiel verbessern

Das Beste aus 16 Jahren Training

1. Auflage 2020



Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-9821926-1-1

Copyright

© 2020 Daniel Dias, www.boule-training.de, Essen

Alle Rechte vorbehalten. Alle Inhalte, Texte, Bilder und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung und Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Rechteinhabers unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung, Verfilmung oder Verwendung als Kursunterlage in Boulekursen und Trainings. Der rechtliche Vorbehalt bezieht sich weiterhin auf ungenehmigte auch auszugsweise Veröffentlichungen im Internet sowie innerhalb von öffentlichen oder geschlossenen sozialen Netzwerken.

Lektorat: Verena Dias, Wilfried Werner Paul, Andrea Sommer

Text, Gestaltung, Satz, Layout und Titel: Daniel Dias

Fotos: Daniel Dias

Autorenfoto Umschlag: Jörg Schwanke

Druck: Buch- und Offsetdruckerei Häuser KG, Köln

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	10
Verwendung des Buchs	12

Tipps rund um Kugeln (Tipps 1-7)

Sind meine Kugeln zu groß?	16
Das richtige Gewicht finden...	17
Harte oder weiche Kugeln spielen?	19
Karbon- oder Edelstahlkugeln (INOX)?	20
Halte ich Kugeln in der anderen Hand?	22
Brauche ich neue Kugeln?	24
Kalte Kugeln und kalte Hände	25

Tipps rund ums Zubehör (Tipps 8-13)

So viel Zubehör wie nötig	29
Hast du ein Maßband?	30
Brauche ich einen Magneten?	31
Brauche ich einen Lappen?	32
Bringt ein nasser Lappen etwas?	33
Mehrere Kugelsätze	34

Tipps rund ums Terrain (Tipps 14-19)

Unterschiede einer Bahn	36
Die beiden Schichten eines Bodens	37
Welcher Wurf auf welchem Boden	40
Das Terrain lesen	41
Wellen und Täler auf dem Platz	42
Mit oder gegen den Boden spielen?	44

Tipps zur Bewegung und Haltung (Tipps 20-30)

Schwingen hilft	46
Mein Rückschwung kommt nicht so hoch	51
Wohin mit dem kleinen Finger?	52
Wohin mit dem Daumen?	53
Wohin mit dem anderen Arm?	54

Spiele mutig!	55
Ich verliere die Kugel zu früh	56
Ich halte die Kugeln fest	57
Bewegungsfehler vermeiden:	58
Fehler Nr. 1: Die Hand im Rücken.....	59
Fehler Nr. 2: »Die Wippe«	59
Fehler Nr. 3: Um den Körper herum schwingen	60

Tipps rund ums Legen (Tipps 31-42)

Legen ist nicht einfacher als schießen	64
Das richtige Donnée finden	66
Wie viel Rückdrall benötige ich?	68
Wann spielt man aus der Hocke?	68
Wann spielt man ein Hochportée?	71
Nicht an die Sau legen	72
Wo lege ich denn dann hin?	74
»Die« liegt im Weg	76
Meine Hochportées bleiben nicht liegen	82
Ich lege oft durch	83
Ich mach mal einen Sicherheitswurf	86
Da war ein Stein	87

Tipps rund ums Schießen (Tipps 43-57)

Ich kann gar nicht schießen	90
Flach oder mit Bogen?	92
Vor die Kugel oder auf Eisen?	93
Wohin beim Schuss zielen?	96
Ein Carreau schießen	98
Ein Palet schießen	99
Ein Retro schießen	102
Tir à la rafle	103
In Hanglagen schießen	104
Weite Schüsse leicht gemacht	105
Ich schieße immer rechts (links) daneben	106
Falsche Wahrheiten:	107
Die liegt im Konter.....	108
Der Schuss ist zu gefährlich.....	110

Die haben zwei Punkte.....	111
Mit der Letzten schießt man nicht.....	113

Tipps zur Taktik (Tipps 58-71)

Der Sauwurf	116
Wenn es gut läuft	117
Wenn es nicht gut läuft	118
Von den Standards leben	120
Ziele im Spiel	123
Die richtige Taktik für mich finden	124
Das Momentum finden	125
Sei wachsam, zähle bis 12	127
Da ist noch Platz, wir legen	128
3 gegen 3 Kugeln - wir können schießen	130
Wann ein Carreau zählt	132
Reden hilft nicht immer	134
Die hatten nur Glück	135
In der letzten Aufnahme verloren	136

Tipps für den Wettkampf (Tipps 72-77)

Richtiges Einspielen hilft	138
Umgang mit Regelverstößen des Gegners	139
Soll man jede Kugel markieren?	141
Wo steht man am besten?	143
Respektiere deine Gegner	145
Hexen	146

Tipps rund um den Kopf (Tipps 78-87)

Sei nett zu dir selbst	148
Ein Spiel annehmen	149
Keinen falschen Respekt haben	150
Gegen Kugeln spielen...	151
Das richtige Mindset	152
Warum ich ein guter Pétanquespieler bin	153
Ein Spiel um Leben und Tod	155
Nicht denken hilft auch	156
Was tun gegen Aufregung?	157

Ich werde gestört	159
-------------------------	-----

Tipps rund um das Team (Tipps 88-100)

T.e.a.m.	162
Das richtige Team finden	165
Die Identität des Teams finden	166
Kenne deine Mitspieler	167
Zusammenbleiben oder wechseln	169
Bilden drei gute Spieler ein gutes Team?	170
Entscheidet der Tireur, wann er schießt?	171
Mein Mitspieler bringt keine Kugel	173
Immer soll ich legen	175
Der will immer Recht haben	177
Andere Spieler dirigieren	178
Die Akzeptanz von Frauen im Team	181
Tipp 100	183

Weißt du eigentlich...?

Woher man ein Frankreichtrikot kriegt	186
Wie wichtig die World Games sind	187
Warum Kugeln explodieren können	187
Woraus die ersten Kugeln bestanden	188
Warum Kugeln abnehmen	189
Womit man Indoor spielen kann	189
Wie deine Schuhe länger halten können	191
Wo es Kugelhalter auf dem WC gibt	191
Wie man Säue spalten kann	191

Tipp-Tagebuch

Dein persönliches Tipp-Tagebuch	194
---------------------------------------	-----

Anhang

Danksagung	215
Glossar	218
Persönliches Trainingsangebot	227
Teilnehmerstimmen	230
Ausblick	232

Vorwort

Pétanque ist ein Spiel und ein Sport. Für die meisten Spielerinnen und Spieler ist es eine Leidenschaft und für manche eine Philosophie. Dieser Leidenschaft gehen wir sehr gerne und möglichst oft nach und fahren viele Kilometer, um Zeit auf Bouleplätzen zu verbringen.

Pétanque oder Boule ist ein hochkomplexes Spiel. Es dauert eine lange Zeit, das Spiel in seiner Vielschichtigkeit zu erfassen. Genau das haben sehr erfahrene Spieler gegenüber weniger erfahrenen Spielern voraus: Durch die Summe ihrer Erfahrungen verstehen sie das Spiel und haben eine ganz andere Perspektive auf bestimmte Spielsituationen. Das bezieht sich sowohl auf die Anwendung technischer als auch taktischer Fähigkeiten. Ein wenig erfahrener Spieler versteht das Verhalten seiner Kugeln oft nicht oder ist überrascht, wenn er in einer Aufnahme plötzlich viele Punkte verliert. Für einen erfahrenen Spieler ist das Spiel vorhersehbar. Er plant seine Würfe. Er kann sie reflektieren, wiederholen oder verändern. Er kann Situationen einschätzen und erkennt dadurch Chancen und Bedrohungen.

In Frankreich sagt man: »Für einen guten Boulespieler, braucht es zehn Jahre.« Dazu gehören insbesondere Erfahrung und viele Tricks und »Kleinigkeiten«. Diese lernt man in der Regel auf dem Platz. Zum einen aus den eigenen Erfahrungen und zum anderen im Austausch mit erfahrenen Spielerinnen und Spielern.

Dieses Buch liefert genau das: einhundert genau dieser Tricks und »Kleinigkeiten« in Form von Tipps. Diese Tipps helfen dir dabei, das Spiel besser zu verstehen, dein Spiel erheblich zu verbessern. Fast alle Tipps wirken sofort, indem man »nur« das Wissen anwendet. Das bedeutet, sie verbessern auch dein Spiel sofort. Wer mit diesem Buch intensiv arbeitet, wird das Spiel besser verstehen und ein guter Spieler werden und dazu sicherlich keine zehn Jahre benötigen.

Allez, les boules!

Daniel Dias, im Sommer 2020

Einleitung

Besser werden und gewinnen

Am Ende eines Spiels hat eine Équipe, eine Mannschaft, 13 Punkte erreicht und das Spiel gewonnen. Ein Unentschieden, ein Remis, gibt es nicht; das ist beim Pétanque nicht vorgesehen. Pétanque ist daher ein Wettkampfsport, in dem es darum geht, die eigenen Fähigkeiten mit den Fähigkeiten anderer zu messen. Die Gewinner eines Spiels sind an diesem Tag, auf diesem Platz, bei diesem Wetter und unter Berücksichtigung aller anderen Umstände, das bessere Team.

Gewinnen zu wollen und das bessere Team zu sein, gehört daher zur Wettkampfsportart Pétanque wie die Kugeln, die Sau, die netten Menschen, die Geselligkeit, das Frankreichgefühl und manchmal auch der Rotwein. Auch wenn man nicht im Wettkampf, sondern einfach »nur« in seinem Verein oder seiner Spielgemeinschaft mit netten Leuten spielt, will man gewinnen. Wir hätten uns schließlich auch für ein anderes Hobby entscheiden können. Nehmen wir das Tauchen. Dabei würden wir etwas gemeinsam erleben, wir würden uns bunte Fische ansehen, uns im Anschluss über das Erlebte freuen und austauschen. Es gäbe keine Verlierer. Es gäbe nur Gewinner. Das wollen wir aber nicht. Wir wollen spielen, zocken, um jeden Punkt kämpfen und am Ende eines guten Spiels das bessere Team sein. Wir wollen ein spannendes Spiel gewinnen, am besten 13:12.

Das entspricht der Erfahrung, die ich seit dem Jahr 2002 als Spieler und seit dem Jahr 2004 als Trainer gemacht habe. Dabei scheint es unerheblich, ob man in der Bundesliga, in der untersten Liga oder einmal im Monat mit Freunden spielt. Man spielt, um zu gewinnen, und man ist - je nach Charakter - weniger zufrieden, enttäuscht, traurig, verärgert oder sauer, wenn man verliert. Wir wollen gewinnen. Das fühlt sich einfach besser an. Deswegen suchen wir den Wettkampf.

Daraus ergibt sich die Motivation, besser zu werden. Natürlich sind Training und Übung erforderlich, um besser zu werden. Im Gegensatz zu anderen Sportarten wird beim Pétanque jedoch häufiger gespielt als trainiert. Nicht jedermann findet die Zeit dazu oder ist bereit, intensiv zu trainieren.

Aus diesem Grund ist dieses Buch nicht als klassisches Trainingsbuch anzusehen, sondern vielmehr als Ratgeber, Helfer und Nachschlagewerk. Die wertvollen Tipps, die man sonst nur aus sehr viel Erfahrung oder dem Austausch mit versierten Spielern erhalten würde, sind fast alle sofort wirksam. Man kann sein Spiel durch das Anwenden dieser Tipps auch ohne intensives Training gut verbessern.

Aus den Fragen und Wünschen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer meiner Kurse und Boule-Trainings ist die Idee zu diesem Buch entstanden. Daher erklärt dieses Buch nicht das Spiel als solches und den Ablauf des Spiels mit seinen Regeln im Allgemeinen. Vielmehr gibt es Antworten auf die Fragen, die Trainingsteilnehmerinnen und Teilnehmer in Pétanque-Kursen am häufigsten gestellt haben.

Die Tipps dieses Buchs helfen dir dabei, Fragen aus verschiedenen Themengebieten rund um das Boule- und Pétanquespiel zu erhalten und Klarheit zu schaffen. Sie sind eine große Hilfe für alle, die das Spiel besser verstehen und sich verbessern möchten und dadurch die Qualität ihres Spiels weiterentwickeln. Manche Tipps geben konkrete Handlungsanleitung. Andere Tipps geben Hintergrundwissen. Andere Tipps helfen dabei, sich im Spiel und im Wettkampf wohlzufühlen. Es gibt auch den einen oder anderen Tipp, der zunächst ein wenig kurios erscheinen mag. Alle Tipps helfen dir, mehr Spiele zu gewinnen. Die Leitidee ist, mit einfach anzuwendenden Tipps und Tricks, dein Spiel sofort und merklich zu verbessern.

Ich wünsche dir viel Freude beim Ausprobieren, Anwenden und vor allem beim Gewinnen!

Verwendung des Buchs

Lesarten und Symbole

Dieses Buch bietet mehrere Lesarten an. In zehn Kapiteln findest du 100 Tipps, die sich ungleich auf die Kapitel verteilen. Jedes Kapitel entspricht jeweils einer Kategorie. So bietet dir Kapitel sechs z. B. Tipps rund ums Schießen und wenn die Taktik im Spiel derzeit dein Thema ist, dann findest du Tipps dazu in Kapitel sieben. Je nachdem, wo derzeit dein Interessengebiet, dein Trainingsbedarf und dein Wunsch nach Verbesserung und Entwicklung liegen, kannst du dich nach deinem individuellen Bedarf einzelnen Themengebieten widmen.

Alle Tipps sind rechts oder links neben dem Text in der sogenannten Marginalspalte mit Symbolen versehen. Die Symbole geben dir den Hinweis darauf, wie schnell dieser Tipp umgesetzt werden kann. Die meisten Tipps wirken sofort. Die Marginalspalte dient auch dem »Querlesen«. Interessiert dich ein dort angegebenes Stichwort, dann findest du Detailinformationen dazu in dem nebenstehenden Tipp.

Folgende Symbole findest du neben dem Text:



Wirkt sofort

Das Symbol Fast Forward (Schnellvorlauf) kennzeichnet die Tipps, die sofort wirken und bei ihrer Anwendung unmittelbar einen großen Nutzen für dich haben.



Wirkt nach
kurzem
Ausprobieren

Das Symbol Forward (Vorlauf) kennzeichnet Tipps, die nach kurzem Ausprobieren wirken und deren Nutzen sich durch fortwährende Anwendung und Übung vergrößert.



Wirkt nach
Training

Das Symbol Play (Abspielen) kennzeichnet die Tipps, die Übung und Training erfordern, um den größtmöglichen Nutzen entwickeln zu können. Sie können sofort angewendet werden. Ihre Wirksamkeit entwickelt sich in Abhängigkeit deines Trainingseifers und -erfolgs.

Unterschiede
auf einer
Bahn

Macht dich dieser Tipp-Auszug in der Marginalspalte neugierig, kannst du den danebenstehenden Absatz oder Tipp in Gänze lesen.

An manchen Stellen findest du Infokästen. Sie geben dir weiteres Hintergrundwissen oder Zusatzinformationen zu einem Tipp.

Infokasten



Ein Fun Fact gibt dir Hintergrundwissen über Dinge, die man wissen kann, aber nicht zwingend wissen muss.

Fun-Fact

Bevor du das nächste Mal Boule spielen gehst, kannst du dir auch einen beliebigen Tipp aussuchen, vielleicht einen, der sofort wirkt, und diesen mit »auf den Platz nehmen« und anwenden.

In Kapitel zwölf findest du eine Übersicht aller Tipps. Dein persönliches Tipp-Tagebuch kannst du nutzen, um anzukreuzen, welche Tipps du bereits umgesetzt hast, welche Tipps dir besonders geholfen haben und welche dein Spiel besonders verbessert haben. Wenn es irgendwann einmal nicht so gut in deinem Spiel laufen sollte, hilft dir diese Übersicht dich daran zu erinnern, was dir schon einmal geholfen hat. Zugleich erstellst du eine Übersicht, welche Tipps du noch nicht ausprobiert hast und was aus diesem Buch du noch »bearbeiten« kannst. Zu guter Letzt kannst du dieses Buch auch vollständig vom Anfang bis zum Ende lesen – jeder, wie er mag.

Begriffe

Die Begriffe Boule und Pétanque werden in diesem Buch synonym verwendet. Da in Deutschland fast ausschließlich Pétanque gespielt wird, meint hier zu Lande, wer Boule sagt, damit Pétanque.

Pétanque ist der sachlich richtige Begriff. Boule ist der Überbegriff für verschiedene französische Kugelsportarten wie Pétanque, Jeu Provençal und Boule Lyonnaise. Freizeitorientierte Pétanquespieler, denen es mehr um das Spiel als um den Sport geht und die keinem Verein angehören, nennt man eher Boulespieler. Als Pétanquespieler werden eher die Spielerinnen und Spieler bezeichnet, die sportlicher spielen, an Wettkämpfen teilnehmen oder eine Lizenz über ihren Verein haben.

Der Fachbegriff für die »Sau«, das »Schweinchen« oder französisch das »Cochonnet« lautet Zielkugel. Im Spiel wird sie »Sau« genannt.

Niemand sagt im Spiel: »Wurf die Zielkugel auf 7 Meter.« oder »Ich mach einen Schuss auf die Zielkugel.« Man wirft die Sau, man zieht die Sau und man schießt auf die Sau. Aus diesem Grund bleibe ich in diesem Buch bei einem realitätsnahen Sprachgebrauch, der dem Sprachgebrauch im Spiel entspricht. Die Zielkugel wird daher in diesem Buch durchgängig als »Sau« bezeichnet.

Glossar

Am Ende des Buches findet sich ein Glossar. Darin findest du alle in diesem Buch verwendeten boule- und pétanqueüblichen Ausdrücke und Begriffe alphabetisch geordnet zum Nachschlagen. Es ist jedoch kein allgemeines Lexikon für Boule oder Pétanquebegriffe und hat daher keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Es dient dem besseren Verständnis und dem Umgang mit diesem Buch.

Gender

In diesem Buch stehen der Sport und das Spiel im Vordergrund. Es richtet sich daher an alle Personen, die daran Freude haben. Ich möchte ausdrücklich alle weiblichen sowie männlichen und alle anderen Personen gleichermaßen wertschätzend ansprechen. Daher schließt die Bezeichnung »Spieler« alle Geschlechter ein.

Du

Beim Boule oder Pétanque sind wir eine große Familie. Viele Spieler kennen sich über die Grenzen von Bundesländern und Ländern hinweg. Sie haben unterschiedliche Nationalitäten. Man duzt sich beim Boule und Pétanque. Mir ist kein Platz bekannt, auf dem das nicht konsequent angewendet wird, und das finde ich großartig. Da sich dieses Buch an Boule- bzw. Pétanquespieler richtet, kann es sich für mich nur richtig anfühlen, meine Leser entsprechend zu duzen.



Tipps rund um Kugeln

»Zu groß - zu klein, zu leicht - zu schwer, INOX - rostend, hart - weich, loslassen, warm machen und muss ich eigentlich neue kaufen?«

Sind meine Kugeln zu groß?

Tipp 1

Oder sind sie zu klein? Es gibt verschiedene Methoden, seine passende Kugelgröße zu finden. Das sind z. B. Messmethoden. Bei einer Methode misst man bei gestreckter Hand den Abstand zwischen der Spitze des Mittelfingers und dem Ende der Handfläche bis zur ersten Handfalte am Handgelenk. Dazu verwendet man ein Maßband oder Lineal. Das Ergebnis gibt die passende Kugelgröße vor. Schießer können einen Millimeter nach oben abweichen.

Aus der Größe
der Hand
ergibt sich
die passende
Kugelgröße
(Tabelle)



Wirkt nach
kurzem
Ausprobieren

Bild rechts

bis 170 mm	71 mm
ab 170 mm	72 mm
ab 180 mm	73 mm
ab 190 mm	74 mm
ab 200 mm	75 mm
ab 210 mm	76 mm
ab 220 mm	77 mm
ab 230 mm	78 mm

Eine andere Messmethode, die ich während eines deutsch-französischen Austauschs der Espoirs (U23) Nationalmannschaften von meinem französischen Trainerkollegen kennengelernt habe, ermittelt die richtige Kugelgröße wie folgt: Lege beide Handwurzeln aneinander. Die Finger zeigen nach oben, die Handflächen zeigen zueinander. Lege nun eine Kugel zwischen deine Handflächen und lege diese an die Kugel. Die Handwurzeln bleiben aneinander liegen. Umfasse nun die Kugel oben mit den Mittelfingern. Reichen deine Fingerspitzen jeweils bis zum zweiten Fingergelenk des gegenüberliegenden Mittelfingers, dann hast du eine Kugel in der richtigen Größe. Erreichen die Fingerspitzen das zweite Gelenk nicht, ist die Kugel zu groß. Umfassen sie die Kugel weiter, ggf. bis zu den gegenüberliegenden Handflächen, ist die Kugel zu klein.

Ein weitere Messart misst bei gespreizter Hand die Strecke zwischen der Spitze des Mittelfingers und dem Daumen.

Die Ansätze, die den vorwiegenden Rollen im Spiel folgen, sollte man nicht übertreiben. Legern empfiehlt man kleinere Kugeln, ein kleineres Ziel für Schießer. Größere Kugeln bedeuten mehr Kugelfläche, damit Schießer häufiger treffen. Ein Spielverlauf ist nicht immer vorhersehbar. Was, wenn der Leger in einem Spiel häufiger zum Schießen kommt? Nach dieser Empfehlung ist es für ihn dann schwieriger, mit seinen kleinen Kugeln eine andere Kugel beim

Schuss zu treffen. Was, wenn der Schießer in einem Spiel mit seinen großen Kugeln häufig legen muss? Dann bietet er dem Gegner große Ziele an. Wie verhält sich der Milieu-Spieler?

Wichtig ist vor allem, wie sich Kugeln in der Hand verhalten. Zu große Kugeln fallen in der Wurfphase zu früh aus der Hand. Kleine Kugeln bleiben öfter in der Hand stecken oder kleben. Zu kleine oder zu große Kugeln verlassen die Hand nicht gerade. Daher empfehle ich, dass die Kugel gut und satt in der Handfläche liegt.

Liegt die Kugel in der Mitte der Handfläche, weder rechts- noch linkslastig, kann sie gerade gespielt werden und die Hand im richtigen Moment verlassen. Jetzt hast du die beste Kontrolle über deine Kugeln und über dein Spiel.

Da man kleinere Kugeln besser umfassen kann, eignen sich 1-2 mm kleinere Kugeln für das Training. Man lernt damit leichter, mit viel Effet oder ein Hochportée mit viel Rückdrall bzw. mit Gegeneffet zu spielen. Man hat schnellere Erfolge und kann die erlernte Technik aus dem Training im Anschluss recht schnell auf die Kugeln seiner »eigentlichen« Größe übertragen.

Trainingstipp



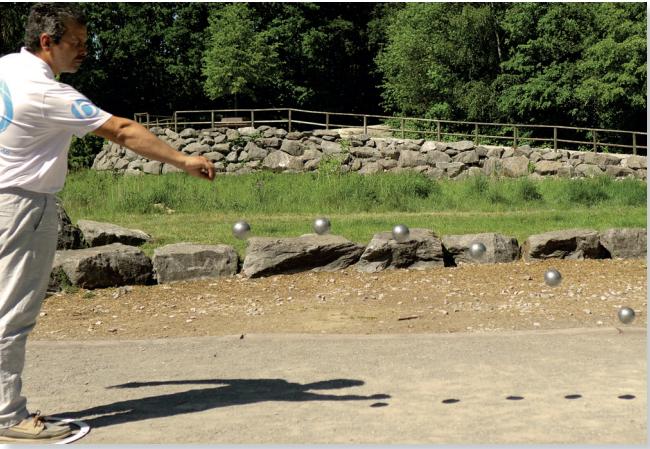
Messen der
richtigen Ku-
gelgröße ohne
Messgerät

Das richtige Gewicht finden...

Hast du wie oben beschrieben die richtige Kugelgröße gefunden, **Tipp 2** kannst du nun ausprobieren, mit welchem Gewicht du am besten spielen kannst. Leih dir dazu verschieden schwere Kugeln von anderen Spielern aus. Deine Körpergröße und Statur spielen bei der Wahl des Gewichtes durchaus eine Rolle. In jedem Fall solltest du mit den Kugeln erreichen können, sie in einem Bogen zu werfen. Jeder Wurf soll in einer nach oben gerichteten Flugbahn verlaufen, in einer Wurfparabel. Das gilt auch bei flachen Würfen.

Mit zu schweren Kugeln wird die Flugbahn zu flach. Schwerere Kugeln fallen vor dem eigentlichen Abwurfpunkt aus der Hand, also zu einem Zeitpunkt, an dem die Wurfbewegung noch nicht abgeschlos-





Zu schwere Kugeln »fallen« vor dem Abwurfpunkt aus der Hand, die Flugbahn bleibt zu flach

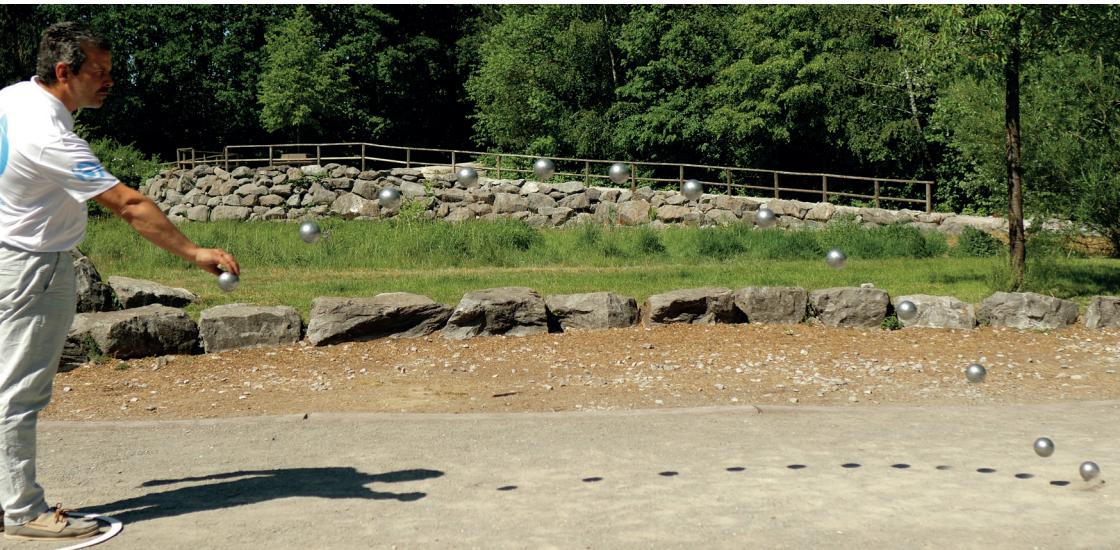
sen ist. Mit zu leichten Kugeln verpasst du oft den idealen Abwurfpunkt, da sie zu lange in der Hand gehalten werden. Sie werden festgehalten. Der Abwurfinkel ist dann zu steil und die Flugbahn folglich zu hoch. Dadurch sind die Würfe zu hoch und zu kurz.

Schwere Kugeln verhalten sich nach dem Bodenkontakt anders als leichtere. Mit einem

hohen Gewicht rollt die Kugel beim Legen weniger weit. Dadurch lässt sich z. B. ein Hochportée leichter spielen, denn die Kugel verhält sich auf dem Boden träger. Das ist von Vorteil. Eine schwerere Kugel sehr hoch zu werfen, ist jedoch schwieriger. Wird sie getroffen, rollt sie weniger weit weg als eine leichte Kugel. Mit einer leichteren Kugel fällt das Schießen leichter, besonders beim Eisenschuss auf Distanzen von 9 bis 10 Metern. Schießt man hingegen mit einer schwereren Kugel, hat man eine höhere Carreau-Chance und die andere Kugel fliegt weiter weg.

Was ist nun leicht und was ist schwer? Weit verbreitet sind Kugeln mit einem Gewicht um 700 g. Gängige Durchmesser liegen zwischen

Eine passende Kugel zum richtigen Zeitpunkt abgeworfen kann »Bogen« steigen



Die Seiten 19 bis 226 werden in dieser Leseprobe nicht angezeigt.

Persönliches Trainingsangebot

Wie ich als Trainer arbeite

Als Trainer arbeite ich mit unterschiedlichen Zielgruppen im Alter von acht bis achtzig Jahren. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer meiner Trainings bringen ganz unterschiedliche Erfahrungs- und Leistungsniveaus mit. Genau das finde ich spannend. Als Trainer liegt für mich die Herausforderung darin, jeden Teilnehmer genau dort abzuholen, wo er steht, um gemeinsam den nächsten Entwicklungsschritt gehen zu können. Besonders wichtig ist mir dabei, dass ich im Training für jede(n) das Passende finde. Jeder Spieler und Sportler bringt andere körperliche Voraussetzungen mit. Einem Spieler mit einer Unbeweglichkeit der Schulter kann ich alternative Bewegungsabläufe aufzeigen, damit er trotz Einschränkung gut spielen kann. Dazu gibt es unterschiedliche Handlungsalternativen, jedoch kein »Richtig« oder »Falsch«. Es gibt das, was zu dir als Spieler passt, und das gilt es zu finden, um es dann zu trainieren.

Alle Altersgruppen

Alle Spielniveaus

Unterschiedliche Voraussetzungen

Alternativen bei Bewegungseinschränkungen

Individuelle Lösungen

Ziel des persönlichen Trainings

Im persönlichen Training werden Inhalte gemeinsam erlernt und in ersten Schritten eingeübt. Ziel des Trainings ist es, die Inhalte zu verstehen und deren Zusammenhänge zu erkennen. Bei Techniktraining ist es der Zusammenhang zwischen dem Bewegungsablauf und dem Verhalten der Kugeln, beim Taktiktraining zwischen Chancen und Risiken und beim Mentaltraining zwischen Denken und Leisten.

Abläufe verstehen

Zusammenhänge verstehen

Das Erkennen von Zusammenhängen der Technik versetzt Spieler in die Lage, Würfe zu reflektieren und beim nächsten Wurf wirksame Korrekturen einzelner Faktoren und Phasen des Bewegungsablaufs vorzunehmen. Dazu gehört das Planen von Würfen und Aktionen, die Entscheidung für eine Wurfart, das Finden geeigneter Données und die Dosierung des gewünschten Rückdralls. Diese Faktoren zu bestimmen, macht das Spiel intelligent und nachvollziehbar. Dadurch werden erlernte Abhängigkeiten von einer Tagesform, einem Platz oder anderen äußeren Umständen aufgelöst. Es entstehen neue Denkmuster und das Mindset wird danach ausgerichtet.

Entscheidungsfaktoren bestimmen

Lernen heißt, zukünftig etwas anderes zu machen

Trainingsinhalte

Technik Techniktrainings finden regelmäßig zu den unterschiedlichen Wurfarten des Legens und Schießens statt. Sie vermitteln und vertiefen die Grundlagen des Bewegungsablaufs. Diese sind die Kugelhaltung in der Hand, der Stand, die Armführung, der Schwung, die Koordination und die Handöffnung. Weiterhin biete ich tiefer gehende Kurse wie »Legen Spezialwürfe« an mit Inhalten wie Legen mit Effet und Hochportée. Darüber hinaus biete ich inhaltliche Trainings zu den Themen Taktik, Wettkampf, Team, Coaching und mentale Stärke an.

Taktik

Team

Wettkampf

Mentales

Trainingsformen

Einzeltraining Einzeltrainings eignen sich insbesondere für ein bis zwei Personen, die eine individuelle Anleitung schätzen, einen schnellen Lernerfolg wünschen und Besonderheiten mitbringen oder ganz individuelle Fragen haben. Einzeltraining vereinbart man stundenweise. Gruppenkurse mit verschiedenen Schwerpunkten finden regelmäßig in Essen statt. Dazu können sich einzelne Teilnehmer anmelden.

Auch online möglich

Die Gruppenkurse sind nach Niveaustufen in »Kurse für weniger Erfahrene« und »Kurse für Erfahrene« gegliedert und auf maximal zwölf Teilnehmer begrenzt. Damit ist gewährleistet, dass jeder auch individuelle Bewegungskorrekturen erhält. Gruppenkurse finden in der Regel vormittags statt, wobei am gleichen Nachmittag anknüpfende Inhalte angeboten werden. Je nach Wunsch und Ausdauer kann somit der gesamte Tag sinnvoll belegt werden.

Mehrtägige Kurse

Mehrtägige Kurse finden im Frühjahr, Sommer und Herbst statt. In zwei bis fünf Tagen decken diese Kurse fast alle Trainingsinhalte ab. Eine Besonderheit der »Verrückte Woche Pétanque« ist die Teilnahme an drei kleinen Turnieren bei Vereinen in der Umgebung und einem Abschlussturnier. So wird das in den 20 Übungseinheiten Erlernte regelmäßig in der Praxis angewandt und aus der Praxis fließen neue Erkenntnisse in das Training ein. Weniger Erfahrene können in dieser Woche so viel Erfahrung und Spielpraxis sammeln wie sonst in einer ganzen Saison. Erfahrene Teilnehmer nehmen an diesen Kursen teil, um ihre Technik zu festigen oder wegen mentaler Aspekte.

Vereine und Spielgemeinschaften besuche ich in ganz Deutschland. In ein- und mehrtägigen Trainings biete ich die Trainingsinhalte an, die ihr euch wünscht und die zu euch passen. Die Planung dazu erfolgt in gemeinsamer Abstimmung. Für Firmen biete ich Boule-Events an. Das kann eine Einführung des Spiels auf einem Sommerfest sein, oder ein »come-together«, »get-together« zwischen unterschiedlichen Abteilungen einer Firma oder kann unter dem Motto »meet your customer« stehen.

Kurse auf
eurem Platz

Ein Onlinekursangebot zu den Themen Taktik, Mentales und Coaching folgt. Bewegungsanalyse im Rahmen eines Einzeltrainings ist ebenfalls online möglich.

Firmenevents



Anmeldung

Das Kursangebot wird im Internet veröffentlicht. Dort könnt ihr euch auch direkt anmelden. Findet ihr im Moment keinen für euch passenden Kurs oder Termin, könnt ihr euch für den Newsletter anmelden. Der Newsletter wird immer dann verschickt, wenn es neue Kurse gibt. Bei Anfragen zu Einzel- oder Vereinstrainings hat sich das persönliche Gespräch bewährt. Absprachen können natürlich telefonisch oder per Mail getroffen werden.

Newsletter bei
neuen Kursen

Kontakt

Daniel Dias

Pädagoge | Stress- und Emotionsregulationstrainer | DOSB Trainer
B-Leistungssport Pétanque | Bundestrainer Espoirs DPV

Kontakt

Tel. +49 - (0) 177-718 666 7

www.boule-training.de · dias@boule-training.de

Teilnehmerstimmen

Rückmeldungen zu meinen Trainings

Zum Ende der Trainings bitte ich die Teilnehmer darum, sich bei mir zu melden, falls noch Fragen offen sind oder Inhalte vergessen wurden. Hier seht ihr eine kleine Auswahl von E-Mails, die Teilnehmer nach einem Training an mich gesendet haben. Danke!

Hallo Daniel,

Danke nochmal für das heutige »augen-öffnende« Boule-Training; es hat auch viel Spaß gemacht.

Mein lieber Daniel,

WIE OFT habe ich übers Jahr beim Boulespielen gesagt: »Kuck, es funktioniert! Danke Daniel!«

Und weil Du das ja nicht hören kannst, schreibe ich es Dir.

Danke Daniel!

Hallo zusammen,

ein unvergesslicher Tag. Ich habe mich sehr darüber gefreut, dass ich teilnehmen durfte/ konnte. Viele nützliche Tipps von einem Trainer mit Format.

Danke!

Habe schon öfter an einem Training mit Daniel Dias teilgenommen. Daniel baut das didaktisch und methodisch gut auf und hat die Fähigkeit, individuell auf die Spieler*Innen einzugehen.

Hallo Daniel,

wir möchten uns noch einmal ganz recht herzlich für das heutige Training in [...] bedanken.

Ich weiß nun, dass ich einen langen Arm und lange Finger machen muss UND, dass meine Frau, die optimalen Hebel hat.

Carlos hat es auch sehr gut gefallen.

W i r danken Dir, und würden uns freuen,
wenn wir uns einmal wiedersehen.

Alles les boules!«

Methodisch und didaktisch perfekt abgestimmtes Training. Daniel weiß genau, wie er das Optimum aus den Lehrgangsteilnehmern herauskitzelt, ohne dabei »unmögliches« zu verlangen.

Für mich ein hervorragendes Training, was mich absolut zum „Wiederholungstäter“ machen wird!

Danke Daniel, auch für Dein Coaching am heutigen Tag!

Allez les Boules

Er macht das so super gut.

Hallo Daniel,

ich war mit [...] vor Wochen bei dir in Essen.
Deine Tipps und auch das Gespräch haben mir echt viel gebracht!

Gerade auf lange Entfernung habe ich mich verbessert, treffe viel besser auch beim legen, habe ich mich durch den immer gleichen Bewegungsablauf verbessert.

ALSO VIELEN DANK FÜR DIE TRAININGSTUNDEN!!

Bleib Gesund!«

Ausblick

Kurse

Wer mich kennt, der weiß, dass es bei mir ohne Projekte nicht geht und ohne Boule schon gar nicht. Mit Sicherheit werde ich unter boule-training.de weitere Trainings anbieten. Ich freue mich jetzt schon auf die Durchführung und die vielen neuen und bekannten Gesichter in den Kursen. Die Bundestrainer-Tätigkeit mit dem DPV bereitet mir, auch als »dienstältester« Bundestrainer, immer noch große Freude. Ich freue mich riesig auf die Leute, den Kader und die kommenden Veranstaltungen.

DPV

Weitere
Publikationen

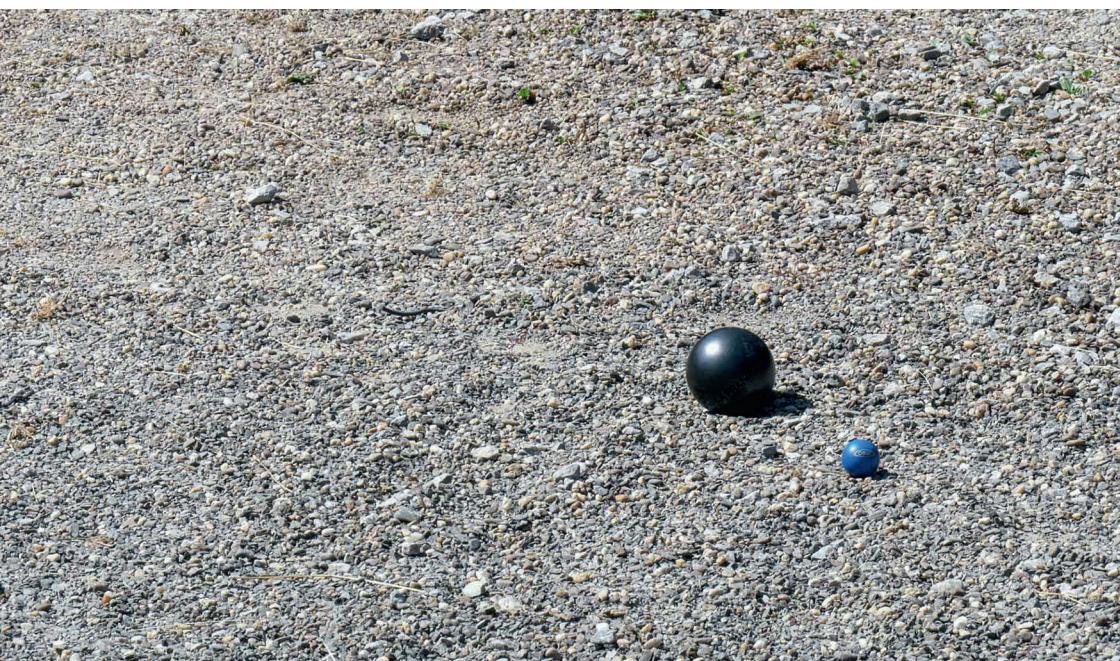
Neue Projekte

Spielen,
spielen,
spielen

Wer mich gut kennt, der weiß, dass es bei mir ohne neue Projekte schon gar nicht geht. Nachdem dieses erste Buchprojekt umgesetzt ist, kann ich heute schon weitere Veröffentlichungen rund um den Pétanque-Sport ankündigen. Andere Projektideen möchte ich ebenfalls umsetzen. Vor allem wünsche ich mir, die vielen netten Menschen auf den Bouleplätzen in Deutschland und anderen Ländern wieder zu sehen.

Auf jeden Fall werde ich mich intensiv mit dem schönsten Spiel der Welt befassen und ganz viel spielen.

Allez!





Die französische Nationalsportart **Pétanque (Boule)** wird zum Trend- und Breitensport. Familien, Spielgemeinschaften, Vereine und Leistungssportler spielen Woche für Woche das Spiel, in dem sich alles um die »Sau« dreht. Die Faszination dieser Sportart liegt in ihrer Vielseitigkeit. Nicht allein die Technik bestimmt über Sieg und Niederlage. Jeder Platz ist anders, Konzentration und Taktik sind entscheidend.



»**Ein guter Boulespieler braucht zehn Jahre.**« Dieses Buch ist für Spielerinnen und Spieler aller Spielniveaus. In **100 Tipps** werden die häufigsten Fragen zu Technik, Taktik, Wettkampf und Team beantwortet. Sie geben tiefe Einblicke in das Spiel und dessen Verständnis. Sie liefern wertvolle Impulse. Die Tipps sind lösungsorientiert, sofort umsetzbar und helfen, das eigene Spiel schnell und wirksam zu verbessern. Ein Muss für alle, die **nicht zehn Jahre abwarten** wollen.



Der Autor **Daniel Dias** hat diese Tipps aus 16 Jahren Erfahrung als Trainer entwickelt. Der Boulespieler aus Leidenschaft ist als Pädagoge und Trainer Pétanque Leistungssport-B (DOSB) tätig.

Seit dem Jahr 2016 ist er der **Bundestrainer** der deutschen Espoirs Nationalmannschaft und konnte jedes Jahr Erfolge erzielen. Das Team gewinnt auf Europameisterschaften unter seiner sportlichen Leitung mehrere Bronze- und Silbermedaillen. In 2017 wird Deutschland mit Dias **Europameister**. 2019 gewinnt das Team Deutschland auf der EM Espoirs den Medaillenspiegel und ist die erfolgreichste Nation.

Für Spielerinnen und Spieler aller Niveaus bietet er regelmäßig **Kurse** an.
www.boule-training.de



ISBN 978-3-9821926-1-1
9 783982 192611

€ 29,80 [D/A]
SFR 32,80 [CH]

www.boule-training.de